DOVE DUE O TRE…

Mt 18,19-20: "Ancora: in verità vi dico che se due si accordano sulla terra per ogni cosa che chiedano, avverrà a loro dal Padre mio quello nei cieli. Dove infatti sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono in mezzo a loro".

Se due si accordano, il termine usato è "symphōneō" e significa "emettere un suono comune", da cui deriva la nostra parola "sinfonia, armonia".
Accordarsi non significa uniformarsi, ad esempio in musica non è suonare lo stesso strumento o la stessa nota, ma accordarsi è suonare ognuno il proprio strumento creando appunto un accordo con gli altri, una melodia, un vibrare insieme sino a non distinguere più il singolo suono ma una musica nuova creata dai 2 o 3 che appunto sono in armonia e creano un suono nuovo, pieno e completo.

E mi sono posta una domanda: noi consideriamo i 2 o 3 come cuore, mente e spirito e va bene, ma se questi coincidessero con i nostri cervelli?

Spesso parliamo del bisogno di armonizzare le diverse parti che ci abitano, di accordare emozioni, cuore e pensiero per non essere divisi in noi stessi.
Più volte ci siamo detti che Gesù si riferiva a sé stesso definendosi "il figlio dell'uomo", intendendo l'uomo che ha raggiunto l'unità dell'essere armonizzando perfettamente viscere, mente e cuore; allo stesso tempo ci diciamo che la mente mente e questa sembra essere una fregatura, perché se la mia mente (che è la sede della valutazione, del pensiero e del ragionamento) mi inganna, perdo in partenza in ogni sforzo.
Certamente la mente non può spiegare "l'illimitatezza" di Dio perché non può comprenderla in toto, non può contenerla, non ci basta, perché è limitata ma questo limite è la sua natura, non è un errore, è fatta per misurare il finito e non per contenere l'infinito. Ma allo stesso tempo se considerassimo solo che la mente, mente ci troveremmo davanti a una "falla del sistema" e l'unità della persona sarebbe compromessa in partenza; anch'essa è parte costitutiva dell'uomo e noi siamo una globalità, e se puntiamo all'unità dobbiamo puntare all'unificazione di tutte le parti, anche della mente e questo significa trasformarla.
Gesù ci mette in guardia sull'auto-divisione: *Mc 3,24-25: "E se un regno in sé stesso è diviso, non può sussistere il regno quello. E se una casa in se stessa è divisa, non potrà la casa quella sussistere".*
Il verbo è "merizomai" e significa dividere in parti o separare. Se l'uomo è diviso dentro di sé o vive una discrepanza tra ciò che sente e ciò che pensa o tra ciò che pensa e ciò che fa, rimane in uno stato di conflitto e disperde la sua forza, come una carrozza trainata da cavalli che vanno ognuno per conto proprio.
Abbiamo bisogno di puntare all'unità, e questa unità è prima di tutto interiore.
Per questo ho deciso che in questa condivisione vedremo le viscere, il cuore e ci soffermeremo su come Gesù disattiva alcuni meccanismi della mente, per cercare di capire come unificare pancia, cuore e testa.
Allora ho iniziato a fare una piccola ricerca ed è assurdo pensare che già 2000 anni fa Gesù avesse messo in luce quello che gli studi recenti di neuroscienze stanno scoprendo ora. Gli studi ormai concordano sul fatto che l'uomo non possieda un solo cervello ma ben tre: il cervello encefalico che è la sede della nostra mente, il cervello cardiaco che è il nostro cuore e il cervello enterico che corrisponde alle nostre viscere.
Questi 3 cervelli sono in collegamento tra di loro attraverso il nervo vago, da vagus, vagabondo, perché appunto vaga attraverso il torace connettendo i 3 cervelli come fosse un'autostrada a doppia corsia. Lo abbiamo sentito qualche settimana fa.

Il nervo vago porta al cervello molte più informazioni dall'intestino e dal cuore di quelle che invia dal cervello agli organi, quindi circa l'80% delle informazioni viaggiano dal corpo alla mente.
Partiamo dal cervello enterico, dalle viscere: è considerato un sistema nervoso vero e proprio, possiede circa 500 milioni di neuroni e pensate che è molto simile alla cifra dei neuroni presenti nella corteccia celebrale di un gatto, praticamente abbiamo un gatto nella pancia; è l'unico sistema neuronale che lavora in maniera autonoma perché se anche il nervo vago venisse reciso continuerebbe a lavorare da solo.
Produce circa il 95% della serotonina che è considerato l'ormone della felicità.
È un cervello che non accetta ordini: non possiamo comandare con la mente razionale alla nostra pancia di non "sentire le farfalle" se siamo innamorati o di non chiudersi e contorcersi se siamo in un momento di stress o di allerta, ed è per questo che si dice che la pancia è istintiva e non mente ma abita la profonda verità emozionale.
Attenzione però, perché dire che la pancia abita la profonda verità emozionale non significa dire che tutto ciò che avverto nella pancia è indiscutibilmente vero, perché la pancia è anche un amplificatore dei segnali di allarme inviati dalla mente e il corpo non riesce a distinguere tra un pericolo reale e uno immaginario; quindi se la mente immagina scenari catastrofici (quella che si chiama ansia anticipatoria) la pancia si "chiude", non legge la realtà presente ma il film che la nostra ansia proietta; inoltre, ci sono anche i condizionamenti dati dalla memoria e dai traumi che spingono a rispondere a un ricordo doloroso e questo porta la pancia a reagire.
È per questo che ci sono delle tecniche, tipo la preghiera del cuore, che ci permettono di sfoltire, per arrivare all'intuizione viscerale pura perché la pancia è come un mare: in superficie ci sono le onde causate dal vento dei pensieri e in profondità la corrente costante, la verità. Per arrivare alla verità dobbiamo scendere nel profondo, ormai lo sappiamo.
Anche nei vangeli le viscere erano considerate la sede delle emozioni profonde, la sede della verità dell'amore; sono indicate con il termine greco "splagchna" da cui deriva il verbo "splanchizomai" che indica un movimento fisico delle viscere, un profondo sentimento interiore ed è sempre attribuito a Gesù, oppure a figure che rappresentano Dio all'interno delle parabole, che si lascia coinvolgere visceralmente da ognuno di noi, che ci porta nel suo grembo, che non ci ama di un amore astratto ma ci tiene nella sua pancia, nel suo ventre come una mamma tiene il suo bambino. Dio con noi ha un legame profondo, viscerale, che non dipende da noi ma da Lui stesso, dal suo amore per noi.
Le viscere sono il luogo dove noi possiamo avere lo stesso atteggiamento di Dio, la capacità di compassione, quel lasciarci coinvolgere profondamente dall'altro tanto da non poter fare a meno di agire per donare vita. Le viscere sono il luogo da cui può sgorgare lo Spirito Gv 7,38: *"Chi crede in me, fiumi d'acqua viva sgorgheranno dal suo ventre" ("koilia"* pancia, ventre, viscere).
Le viscere di Gesù non sentono soltanto ma si muovono.
Quando il Padre misericordioso vede il figlio da lontano, *Lc 15,20: "Si commosse e, essendo corso, cadde sopra il collo di lui e lo baciò"*.
Si commosse, cioè gli si mossero le viscere, e subito il Padre accorcia le distanze e non si preoccupa della sua dignità (perché correre era considerato indecente), gli corre incontro e gli "cadde sopra il collo", avvolgendolo completamente con un gesto di accoglienza indiscriminata che restituisce al figlio tutta la regalità e che lo protegge da tutta la comunità che avrebbe potuto iniziare la cerimonia del Qetsatsah, bandendolo totalmente dalla società.
Il padre cadendogli sopra al collo lo ricopre con il suo stesso corpo, non permettendo a nessuno di "colpirlo" e facendogli scudo con sé stesso… Al di sopra della legge, al di sopra dell'onore, al di sopra del mio personale interesse ti accolgo e ti proteggo perché

il mio amore per te mi spinge a muovermi per il tuo bene, perché non posso fare a meno di mettere il tuo bene al primo posto.
Anche le nostre viscere, lo abbiamo detto, non mentono e possono essere uno strumento per sentire nel nostro profondo la verità, ma ci devono muovere all'agire.
Dal sentire si passa all'azione (fiumi d'acqua viva sgorgano e questo dà l'idea del movimento, dell'azione), ma questo significa anche educarsi a passare dalla reazione istintuale dell'emozione all'azione pianificata, che comunque necessita di mobilitare gli altri cervelli.
Nella parabola del buon samaritano, vedere il malcapitato porta il samaritano a un movimento viscerale, alla commozione, ma poi sono il cuore e la mente che pianificano tutta una serie di azioni: si avvicina, fascia le ferite, lo pone sul suo giumento, lo porta alla locanda, si prende cura, lo affida alle cure dell'albergatore pianificando un ritorno per saldare le spese; questo significa passare alla compassione.
Le viscere hanno bisogno di collegarsi al cuore e alla mente per muoverci verso un atteggiamento compassionevole, ed è un po' la differenza che c'è tra il provare empatia e la compassione.
L'empatia ci permette di sentire l'altro, di avvertirne il dolore, lo stato d'animo, la sofferenza, ma è fine a se stessa, se non addirittura distruttiva, se non ci muove a compassione.
Una neuroscienziata, Tania Singer, ha studiato attraverso la risonanza magnetica, le aree del cervello attivate e distingue tra l'empatia e la compassione educata: l'empatia è la capacità di sentire con, e attiva le aree del dolore e dello stress e, per reazione, può farti chiudere per autodifesa (quante persone non sono capaci di stare con il dolore dell'altro e fuggono, non è cattiveria, è semplicemente una reazione di autodifesa). La compassione educata invece attiva i circuiti dell'amore legati al sistema di ricompensa, all'ossitocina (l'ormone del legame) e alle cure materne, all'affiliazione.
Così si passa da un dolore condiviso a un amore attivo, che mi permette di agire per il tuo bene.
La compassione è l'empatia che si trasforma in azione, ma questo passa appunto attraverso tutta una serie di valutazioni che accordano le viscere con il cuore e la mente.
Se non si passa dal cuore e dalla mente il rischio è quello di mettere in atto una serie di azioni che in realtà non restituiscono la vita all'altro ma difendono sé stessi dalla sofferenza, il bene con la B maiuscola ha bisogno di discernimento e si pianifica perché non è sempre immediato.
Mi viene in mente un esempio semplice sull'educazione: pensiamo a un bambino che dimentica di portare a scuola del materiale o di fare i compiti, quanti genitori presi dall'ansia che il figlio possa trovarsi in difficoltà o essere rimproverato corrono ai ripari giustificando o risolvendo il disagio e correndo a scuola per portare ciò che è stato dimenticato? Ecco questa è la risposta viscerale che spinge il genitore a proteggere nell'immediato perché non sopporta che il figlio possa vivere un momento di frustrazione; eppure, se il bambino sperimentasse le conseguenze potrebbe imparare gradualmente a sviluppare le sue competenze di attenzione, di responsabilità, di organizzazione, ed è qui che scatta il discernimento della mente che pianifica perché quella situazione, seppur di difficoltà, diventi per il bambino un'occasione di crescita.
Senza la mente e il cuore il movimento viscerale non basta.
Parlo di mente e cuore perché per noi la sede del pensiero è la mente, nei vangeli è il cuore Kardìa.
Il cuore, già dagli anni 90 viene considerato un cervello a sé. Possiede circa 40.000 neuroni in una rete fitta e molto complessa, si presume perciò che possa imparare analizzando i dati che riceve, prendere decisioni e possa ricordare perché è dotato di una memoria a breve e a lungo termine, indipendentemente dalla mente.

Inoltre, il cuore invia al cervello molte più informazioni di quelle che riceve; Per di più, il ritmo cardiaco influenza la percezione del dolore, la capacità di decisione, l'attenzione e lo stato emotivo; poi produce ormoni come l'ossitocina e altri che influenzano lo stato di allerta e il benessere, e anche un ormone che influenza e riduce lo stress.
Ed infine il cuore è il più potente campo elettromagnetico, considerate che a livello elettrico, 60 volte più potente del cervello, e a livello magnetico è da 100 a 5000 volte superiore.
Praticamente nel cuore abbiamo una radio che non è sempre sullo stesso canale ma che possiamo sintonizzare, e può avere un'onda armonica se sintonizzata sul canale della gratitudine e della compassione, diventa invece caotica se proviamo rabbia o frustrazione.
Il campo magnetico è come una toroide, cioè una ciambellona che ha il centro proprio nel cuore, che parte da noi e si espande fino a 3mt; questo significa che noi non finiamo dove finisce la nostra pelle ma ci espandiamo entrando in una comunicazione di energia con gli altri e con l'ambiente.
In fisica esiste questo fenomeno che è chiamato fenomeno del trascinamento e si ha quando due sistemi che vibrano a frequenze diverse entrano in contatto: il sistema più forte e stabile "trascina" quello più debole e caotico nella propria frequenza. Con la preghiera del cuore fatta in comunità sperimentiamo l'effetto collettivo, perché il campo elettromagnetico si ordina, influenzando il clima emotivo di tutta la comunità, questo abbiamo la fortuna di provarlo.
Ricordate l'emorroissa? Luca 8,46: *"Ma Gesù disse: Qualcuno mi ha toccato. Ho sentito che un'energia (dynamis) è uscita da me".*
Gesù è in un sistema di coerenza talmente perfetto che porta "perfezione" dove arriva.
Nei vangeli il termine cuore, Kardìa, appare 105 volte e ha diverse sfaccettature di significato, ma kardìai, "nel cuore", è la forma più frequente ed è usata proprio per indicare dove nascono, avvengono o si radicano i pensieri: Lc 5,22*: "Avendo conosciuto allora Gesù i loro ragionamenti rispondendo gli disse: cosa ragionate nei vostri cuori?".*
Ma ancora di più, il cuore è una sorta di "laboratorio ponte" tra le viscere e la mente, dove noi possiamo mettere insieme tutti i pezzi della nostra vita: Lc 2,19: *"Ma Maria serbava tutti questi eventi considerandoli nel suo cuore".*
Il termine usato, ce lo aveva spiegato Padre Giuseppe è *symballoussa*, dal verbo *symballo*. Maria "getta insieme" gli eventi nel suo cuore. Il symballo era un segno di riconoscimento e di alleanza: un oggetto spezzato in due, di cui ogni parte conservava una metà. Quando le due metà venivano riunite e combaciavano, confermavano l'identità e il patto tra le persone coinvolte.
Maria fa symballo nel suo cuore: prende la realtà di quello che sta vivendo (ha appena partorito, non c'era posto per loro nell'albergo, arrivano i pastori scomunicati e delinquenti che le raccontano di essere stati avvisati dall'angelo), e questa realtà la getta nel suo cuore dove c'è l'altra parte della realtà che lei ha vissuto, l'altra parte del symballo, (la promessa di Dio e la profezia fatta a lei dall'angelo, Lc 1,30-33: *"E disse l'angelo a lei: Non temere Maria, hai infatti trovato grazia presso Dio".*
Maria non comprende quello che le sta succedendo, siamo al secondo capitolo del vangelo di Luca e già si capisce che nemmeno la madre di Dio ha chiaro quello che le sta capitando attorno e dentro di lei, ma non scarta nessuna parte, non le seleziona e anche se non comprende getta nel suo cuore tutti i pezzi.
Ciò che lei sa perché lo ha sperimentato (l'annuncio dell'angelo) si sta già scontrando con la realtà che sta vivendo (sono i pastori che arrivano mica il sacerdote) eppure non cade nella disperazione, non si scoraggia in partenza, ma confronta le due parti (ciò che sa e ciò che vede), e getta nel cuore non come accumulatrice di eventi, ma come qualcuno che mette insieme i frammenti, che cerca il senso, anche se gli eventi sembrano contrastanti.

Nel suo cuore fa convergere ciò che ha vissuto nelle viscere (tutto il carico emotivo che sta vivendo) e ciò che la mente le presenta davanti (i pastori e le condizioni in cui si trova realmente). Maria non capisce ma tiene insieme i pezzi, non fugge ma sta' nel mistero e in tutta la sua vita indirizzerà la sua volontà verso il figlio, che non rispetta i canoni di un dio, che viene considerato pazzo e che la metterà in una situazione scomoda perché la costringerà a cambiare mentalità momento dopo momento.
Solo un cuore che accetta di accogliere anche ciò che non capisce può arrivare a fare una scelta di fiducia, di fede, perché accetta di non avere la spiegazione completa; e allo stesso tempo la fede non è una semplice sensazione o una cieca credulità ma può (e secondo me deve) essere una decisione mentale coerente.
La fede non è ignorare la realtà per credere, perché ignorare i fatti mi porta a scartare la mente e questa è credulità; ma non è nemmeno guardare solo la realtà mettendo al centro la mente perché così non considererei il mistero che mi abita. Secondo me la fede è la scelta consapevole (fatta con la mente che decide coerentemente) di sentire anche tutto il peso di ciò che mi accade (nelle viscere, nella sfera emotiva profonda e nella realtà) e di scegliere di credere di fidarmi del Padre perché avverto la Sua presenza che mi abita, perché sono in relazione con Lui e scelgo di poggiare su di Lui i miei piedi. Tutto attorno può esserci un terremoto ma i miei piedi sono saldi sulla roccia perché mi fido di te Gesù, Dio non è "solo" con noi ma è "la via" è "la terra che calpestiamo, la nostra base", "la strada accogliente che il mio passo sa già" direbbe Branduardi, ed è in questa stabilità che io posso accettare di fidarmi anche se non comprendo totalmente.
Attenzione che Gesù non ci ha mai chiesto di essere ciechi creduloni, nemmeno verso di Lui. In Lc, cap.14, quando le folle seguono Gesù lui dice a loro vs.26: "S*e qualcuno viene da me e non odia il padre e la madre e la moglie (...etc…) non può essere mio discepolo*". E il versetto dopo *"Chi non porta la sua croce e viene dietro di me, non può essere mio discepolo". E* ancora, vs.28: *"Chi infatti tra voi volendo edificare una torre non si siede prima a calcolare la spesa, se ha (i mezzi) per il compimento? (portarla a termine)". I*l termine calcolare è *"sympsēphìzei"* e letteralmente significa contare i sassolini.
La mente deve valutare, deve fare un calcolo, perché la fede non sia un semplice impulso che, come la fiamma, va e viene a seconda delle circostanze favorevoli o meno; la fede di chi vuole essere discepolo è essere consapevole anche dei costi per poter scegliere con piena coscienza.
La fede è quella dell'emorroissa che Mc 5,28: *"Continuava a dire dentro di sé: Qualora tocchi almeno i mantelli di lui sarò salvata"*. La donna ascolta dentro di sé la sua verità profonda, che è la stessa del Padre, lei vuole vita e sa che Gesù è la via, la vita, la guarigione, e di sicuro fa anche un calcolo delle conseguenze, "del costo" di quello che sente in sé perché quando Gesù chiede *"chi mi ha toccato?"* La donna era *"timorosa e tremante"* (vs.33) … sapeva bene, coscientemente, che quel gesto avrebbe potuto decretare la sua morte perché era impura, non poteva essere in mezzo alla folla e non poteva fare quello che ha fatto. Non era lì per caso ma ha valutato la situazione e ha scelto, lei ha un'intenzione coerente che sente nascere dalle sue viscere e questo le permette di "entrare in contatto" con la dynamis, con l'energia di Gesù che fluisce a lei. Lei solo è stata guarita e non tutta la folla.
Lei è coerente perché allinea lei stessa la sua energia: le sue viscere che urlano vita e il suo cuore che sa dove è la vita, e tutti i rumori di fondo li elimina (elimina ogni sua resistenza), e diventa coerente perché è salda, allineata in ciò che sente, ciò che pensa e ciò che fa. Lei vuole vita e si rivolge alla vita e la vita fluisce in lei, perché sono lo stesso circuito.
E Gesù Mc 5,30: *"Avendo subito conosciuto in sé stesso la forza (dynamis, l'energia) che era uscita da lui...".* Avendo subito conosciuto; ha una conoscenza immediata,

sperimentata, non vede la donna ma sperimenta in sé il flusso di energia che esce, perché ogni richiesta coerente attira la sua energia (ricordate il fenomeno del trascinamento in fisica? Due sistemi che vibrano a frequenze diverse entrano in contatto: il sistema più forte e stabile "trascina" quello più debole).
Ma solo quando la donna vs. 34-35: "*Disse a Lui tutta la verità. Egli allora disse a lei: Figlia la tua fede ti ha salvato, va verso la pace e sii guarita dal tuo flagello".* Più volte mi sono chiesta perché Gesù avesse messo alle strette questa povera donna. Ok, l'hai guarita, basta...perché costringerla ad ammettere di aver fatto una cosa illecita davanti a tutti, perché metterla in imbarazzo, perché farla spaventare davanti alla sua richiesta? Non poteva semplicemente prendere atto del fatto che una forza era uscita da lui senza mettere in una posizione così critica la donna? Oppure, gli sarebbe bastato guardarsi attorno per capire.
È scritto che quando la donna tocca il mantello fu salvata e il termine usato è iathē e indica una guarigione fisica, biologica, nel corpo, ma dopo la sua "ammissione" Gesù le dice va' verso la pace e sii guarita usando il termine *sesōken*, da *sōzō* che indica la salvezza integrale e non la riparazione di una parte.
La donna ha seguito le sue viscere, ha deciso con il cuore e dal cuore di Gesù ha ricevuto la verità, ma mancava una parte: la mente.
Se lei non avesse proclamato la verità avrebbe potuto continuare a pensare di aver rubato una guarigione, di aver agito male e la sua mente sarebbe rimasta nell'agitazione. "Costringendola" a rivelare la verità Gesù le ha permesso di proclamare la verità che sentiva nelle sue viscere, passando coscientemente attraverso la mente, e questa proclamazione le ha permesso di creare una perfetta armonia tra la sua pancia, il suo cuore e la sua mente.
Inoltre, ha dato a Gesù l'opportunità di dire a lei ma anche a tutti i presenti, che non è più l'esclusa, poiché da 12 anni viveva in isolamento, ma che è figlia "*Thygatēr"*, con una tenerezza e un'intimità particolare (è l'unica volta nel vangelo che appare questo termine), è riconosciuta; e quello che poteva pensare essere stato un furto invece diventa un dono, un incontro.
La verità delle viscere spesso spinge ad andare oltre le leggi sociali e, oserei dire, anche oltre le norme che la nostra mente ci impone.
E arriviamo alla mente.
Il termine mente racchiude tutte le capacità, le facoltà, psichiche e intellettive dell'uomo. La mente è l'insieme di tutte le nostre capacità interiori: la capacità di pensare, capire, ricordare, scegliere, immaginare e prendere decisioni; capacità che nascono dall'attività del cervello encefalico che ha circa 86 miliardi di neuroni che sono in continua connessione e che permettono ogni nostra esperienza.
Il cervello comanda tutto: il linguaggio, la postura, i movimenti, il pensiero, la memoria, regola il respiro e il battito cardiaco, è insomma la centrale operativa di ciascuno, la macchina.
La mente invece è l'autista, è "chi guida", perché il suo funzionamento è soggettivo e dipende dall'esperienza.
Quindi, la mente è il modo unico e personale con cui ciascuno di noi vive, interpreta ciò che gli accade, risponde e interagisce alla realtà.
Ad esempio, possiamo pensare ad un pianoforte: lo strumento è quello, ha dei tasti neri, dei tasti bianchi, una struttura, e non so quali altre parti, ecco, quello è il cervello. La mente invece è la musica che viene suonata, la musica non dipende tanto dal pianoforte quanto da chi lo suona, da come lo suona, dalla sua sensibilità, dalla sua esperienza, dal suo stile; due persone possono suonare lo stesso identico pianoforte e dare vita a due musiche completamente diverse.
Allo stesso modo, tutti abbiamo un cervello più o meno simile nella struttura, ma la mente è unica per ciascuno perché dipende da ciascuno, dipende da noi: dalle nostre

esperienze, dalla nostra storia, dalle nostre relazioni, dal modo in cui guardiamo la realtà, dalla nostra sensibilità.
Quindi la mente è ciò che ci permette di pensare, comprendere e orientarci nella vita, ma c'è un problemino: la mente "mente".
Lo fa per alcuni motivi, il primo è perché, molto semplicemente, è strutturata per la nostra sopravvivenza, non è progettata per renderci felici o per condurci alla verità, ma per proteggerci, per mantenerci in vita.
Un altro motivo per cui mente è perché si struttura sulle esperienze passate e, avendo bisogno di proteggerci, filtra la realtà costruendo una vera e propria narrazione che non si basa sulla realtà presente ma su schemi già vissuti, riagganciandosi costantemente al passato, e spesso facendo previsioni catastrofiche perché è meglio essere ansiosi e vivi piuttosto che felici e morti.
Per questo la mente tende all'errore di negatività, perché è meglio predire un falso allarme e scambiare un'ombra per un predatore piuttosto che trovarsi in una distrazione fatale e scambiare il predatore per un'ombra. Questo è probabilmente anche il motivo per cui ricordiamo più facilmente le esperienze negative piuttosto che le cose belle che ci accadono.
Nessuno di noi guarda con occhi nuovi il mondo ogni giorno, ma guardiamo il mondo attraverso la nostra lente distorta che mette in risalto ciò che già conosciamo e ciò che ci aspettiamo secondo il manuale di istruzioni che ognuno di noi si è costruito giorno dopo giorno in base alle esperienze.
Se io in questo momento vi chiedessi di chiudere gli occhi e di descrivere questo tavolo, ognuno di voi direbbe una cosa diversa, a seconda della capacità di attenzione e dell'immagine che ha del tavolo: ha venature? Intagli? Quale basamento? Di cosa è fatto? Ha una tovaglia? Ho visto il tavolo? Anche se non l'ho visto la nostra mente sorvola sui dettagli, lo percepisce immediatamente e lo cataloga come tavolo, punto, in base all'immagine che abbiamo del tavolo, e ciò che non sappiamo la mente se lo inventa per una necessità di coerenza.
E questo mette in luce un altro motivo per cui la nostra mente, mente: la necessità di fare economia, di risparmio energetico. Perché il cervello non è un organo a energia infinita, e se dovesse prestare attenzione a ogni singolo dettaglio sarebbe continuamente bombardato da una miriade di informazioni che non riuscirebbe a gestire, probabilmente si bloccherebbe nel caos o collasserebbe; ed è per questo motivo che crea dei riassunti o delle etichette preconfezionate.
Ma se anche ognuno ha un proprio filtro per guardare la realtà e per interagire con il mondo, ci sono delle scorciatoie mentali comuni a tutti, che la psicologia chiama euristiche, che essendo scorciatoie portano ad errori di valutazione che tutti facciamo, questi errori in psicologia si chiamano bias.
Questo potremmo definirlo il funzionamento della mente automatica, ma c'è anche un altro modo di vivere, disattivando il pilota automatico, ed è la presenza consapevole, quella a cui ci chiama Gesù.
Gesù non era un neuropsicologo, ma i suoi metodi di insegnamento rivelano una comprensione profondissima di come la mente umana distorce la realtà e Gesù utilizza tecniche e strategie specifiche per scardinare questi errori (bias cognitivi) e questi schemi mentali rigidi di tutti coloro che si sono interfacciati con lui. Per me è estremamente affascinante vedere come Gesù che, 2000 anni prima della psicologia che studia questi meccanismi, ha agito come un costante demolitore di errori, di bias, per portare le persone a passare dall'uso di una mente che è come un pilota automatico, a una mente consapevole.
Nel vangelo di Marco le prime parole che Gesù dice sono Mc 1,15: *"È compiuto il tempo ed è vicino il regno di Dio, convertitevi e credete nella buona notizia".*

Tempo si può dire *Chronos* e indica il tempo quantitativo, dell'orologio che scorre, e *kairos*, che è questo caso, e indica il tempo opportuno, il momento giusto; "*convertitevi e credete nella buona notizia*"; la conversione non ha nulla a che vedere con il peccato. Forse è giunto il tempo di smettere di mettere al centro ciò che crediamo essere peccato o essere "il male" per mettere al centro la vita e il Bene con la B maiuscola per credere nella buona notizia.
Il termine "convertitevi" è "*metanoia*", deriva dal greco "*meta"*, che significa "oltre, cambiamento, trasformazione", e "*nous"* che significa "mente", intesa come capacità di percezione profonda, di intendere, di pensare. Convertirsi allora significa trasformare la mente, mutare il proprio modo di percepire le cose, di pensare, di giudicare.
Educare la mente, allora, è lasciarsi educare da Gesù. La cosa meravigliosa è che Gesù lo fa senza mai cercare di convincere nessuno ma trasformando in profondità il processo di pensiero. Da qualche parte ho letto che la "Parola non informa ma forma" ed è così perché ha la forza di ricreare il modo di pensare, perché Gesù porta un modo di pensare radicalmente diverso, e se ci lasciamo formare dalla Parola, da Lui, potremmo arrivare anche noi ad avere lo stesso pensiero del Padre.
La mente può essere trasformata perché il nostro cervello è plastico, modellabile, ma questo richiede sforzo di attenzione e un processo costante, lungo e anche impegnativo.
Molto lunga sta diventando anche questa condivisione, quindi per non annoiarvi, farò solo una carrellata veloce dei metodi che usa Gesù, così che possiamo iniziare a porre attenzione anche noi ai nostri modi di guardare, vedere e relazionarci.
Prima cosa, Gesù usa le domande. La domanda spinge a prenderti un momento per pensare, ed ecco che si interrompe il pilota automatico, perché nel silenzio prima della risposta si crea quello che si chiama "vuoto attentivo" ed è proprio quel momento in cui il nostro cervello è impegnato a cercare una risposta. Quando chiede ai suoi discepoli (Mt 16,15; Mc 8,29; Lc 9,20) "*Ma voi chi dite che io sia?"* li costringe a pensare, e qui Gesù rompe ben due schemi: l'errore del conformismo e dell'autorità.
L'errore del conformismo si ha perché la mente tende ad adottare le risposte del gruppo semplicemente perché è più sicuro basarsi su un'opinione comune; quello dell'autorità perché siamo portati a credere che chi ha autorità abbia automaticamente anche ragione. Gesù con la domanda non sta cercando delle informazioni, sta bloccando l'automatismo mentale dei discepoli per attivare le loro menti al pensiero libero, li costringe ad elaborare un loro pensiero (cosa scomoda perché oltretutto dovevano per forza produrre un pensiero nuovo che mettesse insieme il Gesù che avevano davanti con il messia che avevano in testa, cosa davvero scomoda).
Proviamo a rispondere anche noi alle domande che Gesù ci pone, con sincerità, e dandoci il tempo del "vuoto attentivo", e magari anche quando qualcuno ci parla, proviamo ad ascoltare quello che ci vuole dire e a darci del tempo di vuoto per elaborare una risposta che non sia semplicemente il portare all'altro la nostra idea ma che sia dialogo (ti ascolto, penso, rispondo, e mi offro la possibilità anche di modificare il mio pensiero).
Un'altra tecnica che utilizza Gesù è quella della parabola, che crea quello che in psicologia si chiama "inciampo sinaptico", un vero e proprio cortocircuito che interrompe gli schemi di pensiero.
Parabola significa "gettare accanto" e Gesù getta una realtà spirituale accanto una realtà concreta. La parabola è una storia che Gesù racconta, che pian piano accompagna chi la ascolta ad identificarsi in un personaggio o in una realtà. Generalmente sono situazioni comuni, conosciute, e in questo modo le difese di chi ascolta si abbassano perché si entra nella storia comune (come se stessimo guidando su strade che conosciamo bene, non abbiamo bisogno di stare allerta come quando

guidiamo per la prima volta in una città nuova). Ma ad un certo punto Gesù inserisce un elemento che è di contrasto e che crea un cortocircuito in chi ascolta.
Ad esempio, nella parabola del samaritano, al dottore della legge che gli chiede "chi è il mio prossimo?" Gesù presenta il sacerdote, il levita e infine il samaritano, che è addirittura il buono.
Ecco qui il primo incidente mentale: il dottore della legge si trova davanti a colui che considera un delinquente (il samaritano) che però sta curando il malcapitato (sta facendo una cosa buona). E la mente entra in confusione, perché c'è un inciampo logico: il delinquente è delinquente e non fa cose buone. Poi Gesù gli dà la botta finale e gli chiede "Chi di questi tre ti sembra sia stato il prossimo di colui che è caduto nelle mani dei briganti?". Questa domanda obbliga il dottore della legge a mettersi nei panni del malcapitato, e se sei sanguinante o mezzo morto, poco t'importa se a salvarti è un amico o un nemico, l'importante è che ti salvi. E qui si disarma anche il pregiudizio sul samaritano come nemico. E la mente deve riaggiornare la sua mappa mentale perché non può utilizzare la vecchia ma deve per forza costruirne una nuova e questo gli permette di vedere oltre la sua lente deformata di giudizio (o pregiudizio), e in questo modo la mente cambia.
Per questo è importante studiare il vangelo, per contestualizzarlo anche storicamente e culturalmente perché se non sappiamo che il samaritano era considerato un delinquente eretico, questa parabola per noi rimane solo una favoletta. Per poterlo trasportare nella nostra vita reale noi abbiamo bisogno di capirlo.
Un'altra tecnica che Gesù utilizza è quella della ristrutturazione del quadro. Il quadro ha una cornice e questa cornice è tutto ciò che noi usiamo per vedere la realtà (i nostri valori, le nostre credenze, la prospettiva), ecco, inserendo l'episodio in una cornice diversa, cambiando la prospettiva, si costringe la mente a cercare altri significati e a cambiare la narrazione che abbiamo in testa. Mi spiego meglio con un esempio, questa tecnica la possiamo vedere chiaramente nell'episodio dell'adultera. Gli scribi e i farisei per mettere alla prova Gesù gli portano davanti l'adultera. Non c'è scampo, perché la loro cornice è la legge e la legge è chiara: l'adultera è contro la legge, e il risultato è uno: la lapidazione. Il quadro della situazione è: legge contro peccato.
Gesù dicendo (Gv 8,7) *"Quello di voi che è senza peccato scagli per primo una pietra contro di lei"*, cambia la cornice della situazione perché la cornice diventa il peccato, e nel quadro possono rientrare tutti.
Così passa dal peccato della donna al peccato di ciascuno dei presenti, e li porta dal giudicare una cosa esterna (lei, l'adultera) al giudicare una cosa interna (noi, il peccato di chi accusa). La cornice viene spostata dal soggetto da giudicare al soggetto giudicante, dal condannato ai condannanti.
Così Gesù ci mostra che noi possiamo cambiare la prospettiva degli eventi.
Ma in questo episodio ci mostra anche un'altra tecnica perché Gesù interrompe lo schema degli scribi e dei farisei utilizzando la tecnica del raffreddamento.
C'è un conflitto, sono arrabbiati, vogliono incastrare Gesù e lapidare la donna, e Gesù? Scrive per terra... usa un "silenzio strategico" che abbassa i toni dello scontro lasciando che l'aggressività sia unilaterale. E non c'è cosa peggiore della risposta del silenzio per chi è arrabbiato e urla tutta la sua rabbia, perché crea un vuoto imbarazzante in chi urla; Gesù mentre scrive crea un momento, uno spazio di riflessione, che manda in cortocircuito la strategia aggressiva.
Gesù utilizzando le parabole, ponendo domande, invitandoci al silenzio, ci conduce all'auto riflessione e ribalta le prospettive; non distrugge (i bias) gli errori di giudizio ma li espone, li mette in scena e crea così una sorta di allenamento che ci permette di riconoscere i nostri automatismi mentali per non farci governare da essi.
E molto di più, noi possiamo imitare il comportamento di Gesù, che ha vissuto da vero uomo e vero Dio e "imitandolo" non si cambia solo opinione, ma ci si costruisce.

Cambiando o modificando il nostro modo di fare, cambiamo la nostra mente. Ad esempio, se io mi sforzo di attivare i circuiti della compassione, automaticamente disattivo quelli dell'odio e avviene una vera e propria "potatura sinaptica". Ed è interessante vedere che i neuroni assomigliano terribilmente a un albero, con radici, tronco e fronde.
Quando noi scegliamo di non reagire d'impulso ma di agire con amore indeboliamo la mente reattiva, e indeboliamo il circuito della reazione, perché le connessioni che non vengono più usate si indeboliscono e si eliminano, mentre quelle che utilizziamo spesso si rafforzano.
Questo significa che ogni volta che scegliamo di non reagire con rabbia, ma con pazienza, ogni volta che interrompiamo un impulso automatico, ogni volta che scegliamo la misericordia invece dell'odio…stiamo letteralmente indebolendo una vecchia "superstrada" neurale e rafforzandone una nuova. All'inizio è faticoso, perché la strada vecchia è più larga e più veloce, è automatica. Ma se iniziamo a percorrere quella nuova, piano piano si rafforza. E quella vecchia si restringe.
Non devo aspettarmi di sentirmi misericordioso per agire con misericordia, ma devo iniziare a praticare la misericordia perché questa diventi parte di me.
La vera rivoluzione della conversione è questa: cambiando il nostro modo di agire, cambiamo anche la nostra mente. E cambiando la mente, cambiamo noi stessi e permettiamo al vignaiolo di portare frutto in noi.
La conversione, allora, non è un'idea astratta ma un cammino concreto, fatto di attenzione e di piccole scelte quotidiane, concrete, che poco alla volta trasformano il nostro modo di pensare, di sentire e di agire.
Un cammino in cui impariamo passo dopo passo a riconoscere i nostri automatismi, i nostri giudizi affrettati, le nostre reazioni istintive… e a non lasciarci più guidare solo da quelli. Un cammino in cui, attraverso la Parola e l'esempio di Gesù, la nostra mente si allena a vedere la realtà in modo nuovo, con gli stessi occhi del Padre.

Lisa Contini